



CLUB DE PATINAGE ADULTES DE PARIS - www.cpaparis.org



Découvrir une nouvelle discipline sportive avec le CPAP.

Le patinage adulte est un sport à découvrir et à pratiquer **avec des professeurs spécialisés dans un cadre sécurisé (patinoire privatisée)** dans une ambiance bienveillante et sportive.

Nous vous proposons de faire connaissance avec cette discipline grâce au Club de Patinage Adultes de Paris. www.cpaparis.org. Ce club créé en 1936, continue à dispenser des cours de danse sur glace pour adultes débutants, actifs ou retraités, sportifs ou non mais curieux et soucieux de bien-être et de santé par le sport. Les cours sont dispensés par **des professeurs diplômés sur une glace réservée aux élèves adultes de tous niveaux.**

Les avantages pour la santé

Dès les premiers pas sur la glace, le patinage améliore la proprioception, l'équilibre et le maintien, entretient les fonctions motrices et cognitives par la précision des mouvements, la concentration, la mémorisation des schémas de danse, il améliore également les fonctions cardio-respiratoires et diminue le stress et l'anxiété par son côté ludique et son support musical.

L'apprentissage très progressif et encadré par des professeurs habilités, se fait toujours dans la joie et la bonne humeur, et développe l'estime de soi et le lien social.



Ce sport porte une part de rêve mais en réalité ses bienfaits physiques et psychologiques sont nombreux. Il procure plaisir, joie, bonne humeur, lien social et lutte contre l'isolement puisqu'il est pratiqué en club.

Club habilité « sport santé »



Le CPAP est structuré pour accueillir et encadrer des membres en rééducation ou soins de suite, post opératoire ou de longue maladie, ou ayant des pathologies reconnues (dépression, parkinson, problèmes visuels...)

Rejoignez-nous, pour une séance d'essai ou juste pour nous rencontrer :

Le Jeudi entre 12H et 13H –

Club de Patinage Adultes de Paris
Patinoire Olympique des Courtilles
1 allée Pierre de Coubertin
92600 - Asnières sur Seine

sportsante@cpaparis.org



PARIS C.P.A.P

Club labellisé

2022 ★ 2026

ÉCOLE FRANÇAISE DES SPORTS DE GLACE

DEVELOPPEMENT

